



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی کاشان



مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه بخش دوم

در زندگی و فعالیت های فرزندانمان شرکت داشته باشیم.

➤ روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندانمان خواسته بپردازیم .

انجام فعالیت های مشترک با فرزندان به مدت حداقل روزی ۱۵ دقیقه، برای ایجاد یک رابطه قوی بین والدین و فرزندان اهمیت اساسی دارد . بهتر است انتخاب نوع فعالیت را با توجه به خواست بچه ها به طور مشترک انجام دهیم. می توانیم کتاب مورد علاقه فرزندانمان را با هم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه فرزندانمان شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده او بگذاریم. پانزده دقیقه حداقل زمان است چنانچه بتوانیم زمان بیشتری را اختصاص دهیم نتایج بهتری خواهد داشت.

➤ از فعالیتهای فرزندانمان حمایت کنیم.

اگر فرزندانمان در یک زمینه ورزشی یا هنری یا فرهنگی مشغول فعالیت است تا آنجا که برایمان مقدور است در بازی و تمریناتش شرکت کرده و مانند یک تماشاچی خوب او را تشویق کنیم از تلاشهایش تعریف کنیم و موفقیت در این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم . در این مورد مهم است که خواست و سلیقه او را در انتخاب فعالیت ها در نظر بگیریم.

➤ همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم .

برای تثبیت و تداوم رفتار خوب فرزندانمان تلاش کنیم وقتی کاری را به نحو مطلوبی انجام میدهد کلمات تشویق آمیز زیادی مورد استفاده قرار دهیم و از این کلمات بجا بموقع و مناسب استفاده کنید. مثلاً: فکرمیکنم واقعاً استعدادشو داری، واقعاً موضوع رو درک کردی، به کاری که کردی افتخار میکنم، میدونستم از عهده اش برمیای، همه جوانب را در نظر گرفتی این بهترین شیوه تفکر است، آفرین، تبریک میگم ، کارت حرف نداره، خوب پیشرفت کردی و ...

➤ هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کنیم و اخبار روزانه را با خانواده تبادل کنیم .

در زندگی سریع کنونی مشکل بسیاری از خانواده ها نداشتن وقت کافی برای گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر است، با این حال اگر خانواده ها برنامه های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در کنار هم غذا صرف کنند فرصت زیادی برای تعامل خواهند داشت. پژوهش هایی وجود دارد که فقط غذا خوردن اعضای خانواده با هم را پیشگیری کننده از اعتیاد دانسته است. توصیه می شود موضوع صحبت های هنگام غذا بیشتر موضوعات مثبت باشد و بحث کردن راجع به مباحث ناراحت کننده و آزار دهنده مناسب این جلسه نیست .

➤ مراقب زمانهای پراسترس در زندگی فرزندانمان باشیم .

یکی از دلایل عمده ی مصرف سیگار و مواد غیر مجاز در نوجوانان قرار گرفتن در شرایط استرس زاست . امروزه نوجوانان با مسائل و مشکلات زیادی در زندگی روزمره روبرو هستند که زندگی آنان را پراسترس می کند. مسائلی از جمله فقدان نظارت یک بزرگسال، تغییر ساختارهای خانواده، کمبود فضای آموزشی و تفریحی و تعاملات اجتماعی مناسب، فقدان الگوی مناسب، فشار همسالان و خشونت های محیطی.

برخی نوجوانان برای مقابله با مشکلات زندگی به مصرف سیگار یا مواد دیگر روی می آورند و فکر میکنند این مواد موجبات تسلی خاطر و فراموشی آنان را فراهم میکنند.

گاهی لازم است فرد بزرگسالی به آنان کمک کند فردی که کودکان بتوانند تشویش ها و نگرانی های خود را بدون هیچ واژه ای از طرد یا متهم شدن با او در میان بگذارند. مهم ترین عاملی که میتواند به کودک و نوجوان کمک کند تا در این گونه مواقع به مصرف مواد روی نیاورد علاقه و حمایت والدین یا حداقل یکی از آنها است.

قانون های روشن و صریح بگذاریم و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنیم.

➤ قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندانمان در میان بگذاریم .

یکی از عوامل خانوادگی پیشگیری کننده از مصرف مواد داشتن قانون و نظم در خانواده است. بایستی قوانین روشن وضع کنیم. بگوییم چرا لازم است در خانواده قانون داشته باشیم و هر قانون چه فایده ای دارد. به فرزندان تفهیم کنیم که قانون شکنی یا نادیده گرفتن قوانین و انتظارات خانواده چه عواقبی دارد .

این قوانین میتواند راجع به تکالیف مدرسه ، کارهای روزمره ، رفتار در منزل یا بیرون رفتن از منزل باشد، پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیریم و در صورت نقض قانون آنها را پیگیری کنید ، اگر عواقبی را که در نظر گرفته ایم در صورت نقض قانون اجرا نکنیم کودک چنین می پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و میتواند این قوانین را نادیده بگیرد اگر نسبت به قوانین نظارت نداشته باشیم و خود نیز قوانین اجتماعی حاکم بر جامعه را رعایت نکنیم کودکان راحت تر قوانینی که ما تعیین کرده ایم را نقض میکنند و ما را زیر سوال میبرند. پاداش ها و عواقب منفی بر اساس سن، اهمیت موقعیت و شخصیت فرزندان متفاوت است..

➤ رعایت قانون را تشویق کنیم .

اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را تشویق کنیم. تشویق - های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن وقت بیشتر با کامپیوتر ، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط جهت استخر ، سینما، یا سالن ورزشی، گردش خانوادگی اضافی، افزایش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون (در حد منطقی) برای تشویق مناسب است.

➤ عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنیم .

اگر رابطه خوبی با فرزندانمان داشته باشیم و قوانین را هم خوب توضیح داده باشیم آنها عواقب قانون شکنی و تنبیه ها را هم بهتر می پذیرند. تنبیه هایی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر ، سینما ، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون یا بازی کامپیوتری و تعطیلات آخر هفته را در خانه ماندن برای این منظور مناسب است.

➤ در مورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم .

عواقب سیگار کشیدن را به بچه ها گوشزد کنیم. مثلاً" بگوییم : به درس و مدرسه آسیب خواهد رسید، الگوی بدی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود ، به ریه هایات آسیب میرسد ، دندانهایت زرد می شوند، روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد داشت، تاثیر نامطلوب روی کل اعضاء خانواده و ... خواهد گذاشت.